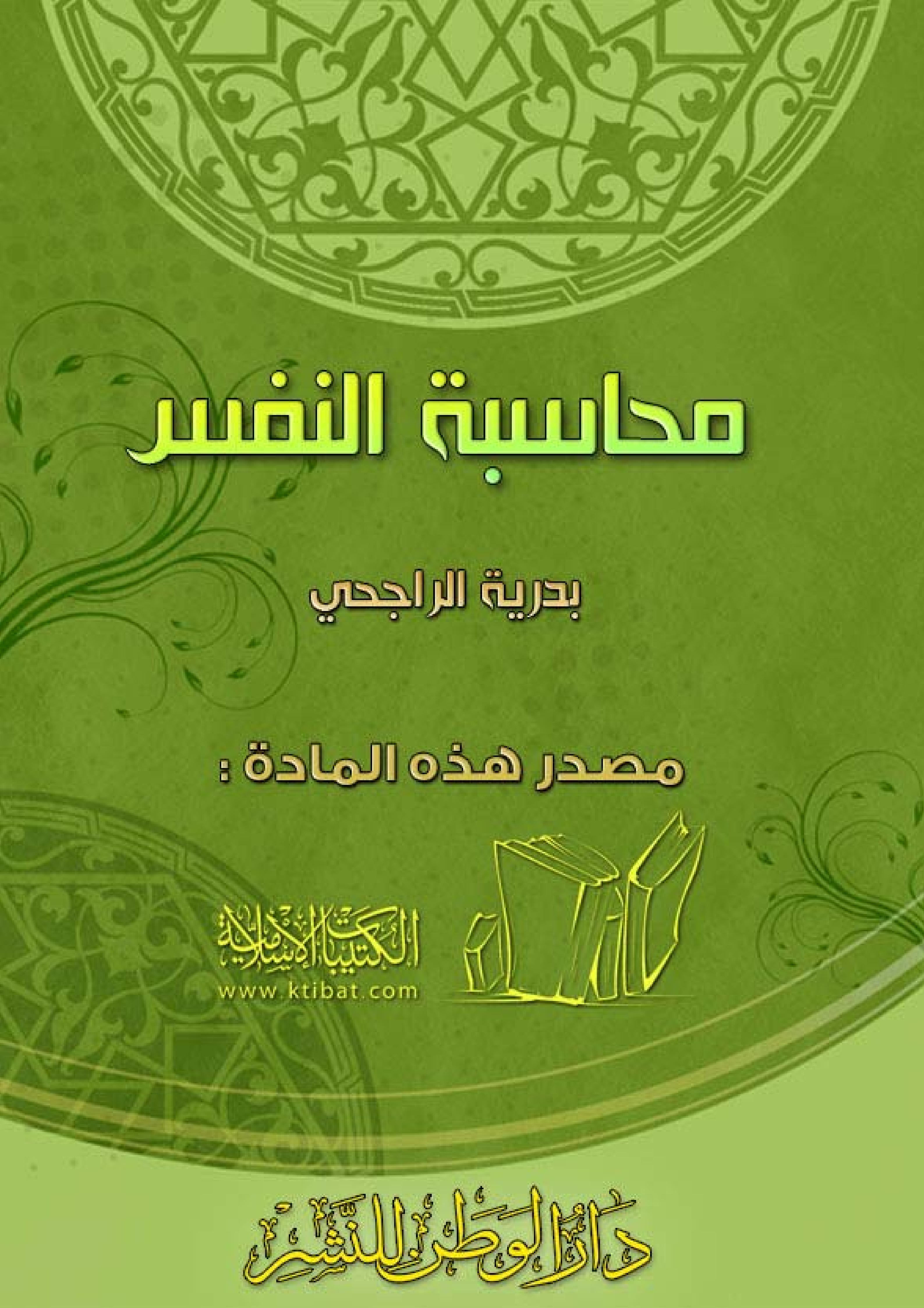


محاسبة النفس
بدرية الراجحي
مصدر هذه المادة :
الكتيبات الإسلامية
www.ktibat.com
دار الوطن للنشر

المقدمة

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بـــالله مـــن شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك لـــه، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

قال الله تعالى: **﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ﴾** [آل عمران: ٣٠]، وقال: **﴿وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ﴾** [الأنبياء: ٤٧]، وقال: **﴿وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾** [الكهف: ٤٩]، وقال: **﴿يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِيُرَوْا أَعْمَالَهُمْ * فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ * وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ﴾** [الزلزلة: ٦ – ٨].

فاقتضت هذه الآيات وما أشبهها خطر الحساب في الآخرة.

وتحقق أرباب البصائر أهم لا ينجيهم من هذه الأخطار بعـــد الله إلا لزوم المحاسبة لأنفسهم وصدق المراقبة.

فمن حاسب نفسه في الدنيا، خف في القيامة حسابه، ومـــن أهمل المحاسبة دامت الحسرات.

أخواتي في الله: تمر الشهور تلو الشهور والأعوام بعد الأعوام، ونحن في سبات غافلون، فمهما عشنا فإلى الثمانين أو التسعين، وهبنا بلغتا المئين فما أقصرها من مدة! وما أقله من عمر!

قال تعالى: **﴿كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلَاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ﴾** [الأحقاف: ٣٥].

قيل لنوح عليه الصلاة والسلام وقد لبث في قومه ألف سنة إلا خمسين عامًا: كيف رأيت هذه الدنيا؟ فقال: كداخل من باب وخارج من آخر.

فاتقوا الله إخواتي في هذه الأيام والليالي، فكل يوم يمر بنا يبعدنا عن الدنيا ويقربنا من الآخرة، وما هي إلا أيام معدودات، ونخلف وراءنا سجلات حافلة بأعمالنا خيرها وشرها، كبيرها وصغيرها، ولن تفتح هذه السجلات إلا يوم ينادى الخلائق للحساب.

فطوبى لعبد شغلها بالطاعات واتعظ فيها من العظات، قال تعالى: **﴿يُقَلِّبُ اللَّهُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِأُولِي الْأَبْصَارِ﴾** [النور: ٤٤]، فهنيئًا لمن أحسن واستقام، وويل لمن أساء وارتكب الحرام.

أيام وأعوام تنقضي فهل لنا وقفة مع النفس؟ نذكرها بادئ ذي بدء بسيرة معلم ومجاهد هذه الأمة عليه أفضل الصلاة والسلام، وبالهجرة النبوية المباركة من أرض الكفر إلى أرض الإسلام لنحث المسير، ثم نقف وقفة محاسبة مع النفس لنسألها عما فعلت هذا العام ونحاسبها قبل يوم الحساب، ونفتش كتاب أعمالنا كيف أمليناه، فإن كان خيرًا حمدنا الله وشكرناه، وإن كان شرًا تبنا إلى الله

واستغفرناه، فنحن اليوم أقدر على العلاج منا غدًا، ولا ندري مـــا يأتي بعد غد، فراجعي نفسك -أخية- قبل أن تطوى صحيفة هذا العام، فلعله لم يبق من عمرك إلا ساعات أو أيام، فحق على العاقل أن يكون عارفًا بزمانه، حافظًا للسانه، مقبلاً على شأنه.

قال ﷺ: «**اغتنم خمسًا قبل خمس: شبابك قبـــل هرمـــك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك**» [رواه الحاكم وصححه الألباني].

وقال ﷺ: «**كلكم يدخل الجنة إلا من أبي. قالوا: ومن يأبى يا رسول الله؟ قال: من أطاعني دخل الجنة، ومن عصاني فقد أبي**» [رواه البخاري].

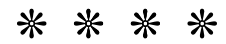
وقال ﷺ في الحديث رواه أحمد والترمذي: «**الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها وتمـــنى على الله**» [رواه الترمذي]، دان نفسه، أي: حاسبها.

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا، فإنه أهون علـــيكم في الحساب غدًا أن تحاسبوا أنفسكم اليوم، وتَزَيَّنُوا للعـــرض الأكـــبر يومئذ تعرضون لا تخفى منكم خافية».

وكتب عمر رضي الله عنه إلى بعض عماله فكـــان في آخـــر كتابه: «أن حاسب نفسك في الرخاء، قبل حساب الشدة، فإنه من حساب نفسه في الرخاء، قبل حساب الشدة، عاد مرجعه إلى الرضا والغبطة، ومن ألهته حياته وشغلته أهواؤه، عاد أمـــره إلى الندامـــة والحسرة».

تعريف محاسبة النفس:

أن يتصفح الإنسان في ليله ما صدر من أفعال نهاره، فإن كان محمودًا أمضاه، وإن كان مذمومًا استدركه إن أمكن، وانتهى عـــن مثله في المستقبل.



فوائد المحاسبة

١- الاطلاع على عيوب نفسه:

فيبدأ بعلاجها، ولذلك قال ابن القيم رحمه الله: «ومن لم يطلع على عيب نفسه لم يمكنه إزالته، فإذا اطلع على عيبها مقتها في ذات الله تعالى».

وقال بكر المزني: «لما نظرت إلى أهل عرفات ظننت أنهم قد غفر لهم لولا أني كنت فيهم»، وقال يونس بن عبيد: «إني لأجد مائة خصلةٍ من خصال الخير، ما أعلم أن في نفسي منها واحدة».

وقال محمد بن واسع: «لو كان للذنوب ريح ما قدر أحد يجلس إلي».

وذكر داود الطائي عند بعض الأمراء، فأثنوا عليه، فقال: «لو يعلم الناس بعض ما نحن فيه ما ذل لنا لسان بذكر خيرٍ أبدًا».

وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: «اللهم اغفر لي ظلمي وكفري، فقال قائل: يا أمير المؤمنين، هذا الظلم فما بال الكفر؟ قال: إن الإنسان لظلوم كفار».

ولما سئلت عائشة رضي الله عنها عن قول الله تعالى: **﴿ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بِإِذْنِ اللَّهِ﴾** [فاطر: ٣٢]. فقالت: أما السابق بالخيرات فمن مضى على عهد رسول الله ﷺ شهد له رسول الله بالجنة، وأما المقتصد فمن اتبع أثره من أصحابه حتى لحق به، وأما الظالم لنفسه فمثلي ومثلكم، فجعلت نفسها معنا، وهنا

قال الشيخ محمد حامد الفقي معلقًا: إنما قالت هذا تواضـــعًا، وإلا فهي من خيار السابقين المقربين.

ومقت النفس في ذات الله من صفات الصديقين، ويدنو العبد من الله تعالى في لحظة واحدة أضعاف ما يدنو بالعمل.

وهكذا كان السلف الصالح رضوان الله علـــيهم يحاســـبون أنفسهم، فأثمرت المحاسبة استصغار العمل ودنو الأجل.

٢- أن يعرف حق الله تعالى عليه:

فإن ذلك يورثه مقت نفسه ويخلصه من العجب، ويفتح لـــه باب الذل والانكسار بين يدي ربه، وإن النجاة لا تحصل لـــه إلا بعفو الله ومغفرته ورحمته، فعندها يعلم علم اليقين أنه غـــير مـــؤد للعبودية كما ينبغي، وأنه إن أحيل على عمله هلك، وإذا تأملـــت حال أكثر الناس وجدهم بضد ذلك، ينظرون في حقهم علـــى الله، ومن ههنا انقطعوا عن الله، وحجبت قلوبهم عن معرفتـــه ومحبتـــه والشوق إلى لقائه والتلذذ بذكره، وهذا غاية جهل الإنسان بربـــه وبنفسه.

فمحاسبة النفس: هو نظر العبد في حق الله عليه أولاً، ثم نظره هل قام به كما ينبغي ثانيًا.

ومن فوائد نظر العبد في حق الله:

أن لا يتركه ذلك يدل بعمل أصلاً، قال ابن القيم: وما أقرب هذا المدل من مقت الله، وقال: لأن تبيت نائمًا وتصبح نادمًا، خير من أن تبيت قائمًا وتصبح معجبًا، فإن المعجب لا يصعد له عمل. كما ذكر الإمام أحمد عن بعض أهل العلم بالله أنه قال له رجل: إني

لأقوم في صلاتي فأبكي حتى يكاد ينبت البقل من دموعي، فقال له: إنك أن تضحك وأنت تعترف لله بخطيئتك خير من أن تبكي وأنت مدل بعملك.

فقال له: أوصني، قال: عليك بالزهد في الدنيا وأن تنازعهـــا أهلها، وأن تكون كالنحلة، إن أكلت أكلت طيبًا، وإن وضـــعت وضعت طيبًا، وإن وقعت على عود لم تضره ولم تكسره.

٣- دوام الخشية من الله:

إن العبد إن استمر على محاسبة نفسه صار من العالمين بـــالله علم اليقين، الذين قال الله فيهم: **﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّـــهَ مِـــنْ عِبَـــادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾** [فاطر: ٢٨]، لأن العلم إذا لم يزد صاحبه خشية الله فليس بعلم نافع.

فالعلم علمان: علم على اللسان، وهو حجه الله على خلقـــه، وعلم في القلب وهو الخشية.

٤- تولد خلق الحياء من الله:

لأن المسلم إذا حاسب نفسه على التقصير في جنب الله ورأى نعم الله إليه نازلة ومعصيته إلى ربه صاعدة، علم قد نفسه وهواها، وتولد عنده خلق الحياء من الله تعالى، وقد قال النبي ﷺ: «**الحيـــاء شعبة من الإيمان**» [رواه مسلم].

٥- الاستعداد للرحيل:

إن محاسبة النفس تجعلك تستكثر من الزاد، وليعم لكل مسلم أنه ليس للمرء في الدنيا مقام ولا عليها قرار، فالآخرة خير لمن اتقى ولا تظلمون فتيلاً. يومها لا يعرف أحد أحدًا ولو كان قريبًـــا أو

عزيزًا، قال تعالى: ﴿**يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ * وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ * وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ * لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ**﴾ [عبس: ٣٤ – ٣٧].

ألا يكفي ذلك زاجرًا للعاصي ومنبهًا للغافل وموقظًا للنـــائم ومذكرًا للناسي، فيتوبون إلى رهم قبل فوات الأوان.

واعلمي أختي المسلمة أنك في الدنيا مسافرة فلا بد من الـــزاد لهذا السفر الطويل.

٦– الازدياد من العمل الصالح:

بمحاسبة النفس يعلم العبد قدر الدنيا وهواها وعظم الآخــــرة وثواها، فيرحل بقلبه من الفانية إلى الباقية، قال تعالى: ﴿**فَفِرُّوا إِلَـــى اللَّهِ إِنِّي لَكُمْ مِنْهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ**﴾ [الذاريات: ٥٠].

٧– تثمر محبة الله ورضوانه.

٨– تحقيق السعادة في الدارين.

٩– دليل على صلاح الإنسان، وعلى خوفه من الله، ومن خاف من الله بلغ المنزلة.

١٠– البعد عن مزالق الشيطان.

* * * *

أركان المحاسبة

أركان المحاسبة ثلاثة:

* **أحدهما: أن تقايس بين نعمة الله وجنايتك:**

أي: تقايس بين ما من الله وما منك، فحينئـــذ يظهـــر لـــك التفاوت، وتعلم أنه ليس إلا عفوه ورحمته، أو الهلاك.

وبهذه المقايسة تعلم حقيقة النفس، وعظمة جلال الربوبيـــة، وتفرد الرب الكمال. فإذا قايست ظهر لك أنها منبع كل شر، وأن حدها: الجهل والظلم، وأنه لولا فضل الله ورحمته ما زكت أبـــدًا، فهناك تقول حقًا: «**أبوء لك بنعمتك على، وأبوء بذنبي**». عندها تعلم أن كل نعمة منه فضل، وكل نقمة منه عدل، ثم تقايس بـــين الحسنات والسيئات، فتعلم أيهما أكثر قدرًا وصفة، وهذه المقايسة الثانية مقايسة بين أفعالك.

وهذه المقايسة تشق على من ليس له ثلاثة أشياء:

١- **نور الحكمة**، وهو العلم الذي يميز العبد به بـــين الحـــق والباطل، وكلما كان حظه من هذا النور أقوى، كان حظـــه مـــن المحاسبة أكمل.

٢- **سوء الظن بالنفس**، فحسن الظن بالنفس يجعلـــه يـــرى المساوئ محاسن، لذا من أحسن ظنه بنفسه فهو من أجهل النـــاس بنفسه.

٣- تمييز النعمة من الفتنة، فيفـرق بـين النعمـة وبـين الاستدراج، فكم من مستدرج بالنعم وهو لا يشعر، مفتون بثنـاء الجهال عليه، مغرور بقضاء الله حوائجه وستره عليه.

فإذا كملت هذه الثلاثة فيه، عرف حينئذٍ أن ما كان من نعم الله عليه يجمعه على الله فهو نعمة، وما فرقه فهو البلاء، فليحذر.

فكل علم صحبه عمل يرضي الله سبحانه فهو منة، وإلا فهو حجة.

وكل مال اقترن به إنفاق في سبيل الله، فهو منة، وإلا فهـو حجة.

وكل فراغ اقترن به اشتغال بما يريد الرب من عبده، فهو منه، وإلا فهو حجة.

وكل قبول في الناس، اتصل به خضوع للـرب وانكسـار، ومعرفة بعيب النفس والعمل، وبذل النصيحة للخلق، فهو منة، وإلا فهو حجة.

فليتأمل العبد هذا الموضع العظيم الخطير، ويميز بين مواقع المنن والمحن، والحجج والنعم.

*** الركن الثاني:**

أن تميز ما للحق عليك من وجوب العبودية والتـزام الطاعـة واجتناب المعصية، وبين ما لك وما عليك، فالذي لك هو المبـاح الشرعي، فأد ما عليك يؤتك ما لك.

*** الركن الثالث:**

أن تعرف أن كل طاعة رضيتها منك فهي علـيكم، وكـل معصية عيرت بها أخاك فهي إليك، لأن رضا العبد بطاعته دليل على

حسن ظنه بنفسه، وجهله بحقوق العبودية، وعدم علمه بما يستحقه الرب جل جلاله، فيتولد من ذلك العجب والكبر والآفات.

بينما أرباب البصائر نجدهم أشد ما يكونون استغفارًا عقيـــب الطاعات، لشهودهم تقصيرهم فيها، وترك القيام لله بها كما يليـــق بجلاله.

ففي الصحيح أن النبي ﷺ كان إذا سلم من الصلاة اســـتغفر ثلاثًا، ثم قال: «**اللهم أنت السلام، ومنك السلام، تباركت ياذا الجلال والإكرام**» [رواه مسلم].

وبعد صلاة الليل استغفار، قـــال تعـــالى: ﴿**وَالْمُسْـــتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ**﴾ [آل عمران: ١٧]، وبعد إفاضتهم من عرفات استغفار، قال تعالى: ﴿**ثُمَّ أَفِيضُوا مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ النَّاسُ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّـــهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ**﴾ [البقرة: ١٩٩].

قال ابن القيم: «التوبة بين محاسبتين، محاسبة قبلـــها تقتضـــي وجوبها، ومحاسبة بعدها تقتضي حفظها».

أما بالنسبة لتعيير المقصرين على معاصيهم، فيقول ابن القـــيم: «فلعل تعييرك لأخيك بذنبه أعظم إثمًا من ذنبه، لما فيه من تزكيـــة النفس، ولعل الله أسقاه بهذا الذنب دواء استخرج به داء قاتلا هـــو فيك وأنت لا تشعر».

وقد قال النبي ﷺ: «**إذا زنت أمة أحدكم، فليقم عليها الحد ولا يثرب**» [رواه البخاري]، أي: لا يعير، فالقصد إقامة الحد لا التعيير، وقد قيل: من استهزأ في أخيه يعافيه الله ويبتليك، لذا كانت عامة يمين رسول الله ﷺ«**لا ومقلب القلوب**» [رواه البخاري].

سؤال: كيف أحاسب نفسي؟

المحاسبة نوعان:

النوع الأول: قبل العمل، وهو أن يقف عن أول همه وإرادته، ولا يبادر بالعمل حتى يتبين له رجحانه على تركه.

قال الحسن رحمه الله: رحم الله عبدًا وقف عند همه، فإن كان لله مضى، وإن كان لغيره تأخر.

النوع الثاني: محاسبة النفس بعد العمل، وهو ثلاثة أنواع:

أحدها: محاسبتها على طاعة قصرت فيها من حق الله تعالى.

وحق الله في الطاعة ستة أمور وهي:

١- الإخلاص في العمل.

٢- النصيحة لله فيه.

٣- متابعة الرسول فيه.

٤- حصول المراقبة فيه.

٥- شهود منه الله عليه.

٦- شهود تقصيره فيه بعد ذلك كله.

الثاني: أن يحاسب نفسه على كل عمل كان تركه خيرًا له من فعله.

الثالث: أن يحاسب نفسه على أمر مباح، أو معتاد: لم فعله؟ وهل أراد به الله والدار الآخرة؟ فيكون رابحًا، أو أراد به الدنيا، فيخسر.

سؤال: هل المحاسبة هي أول درجات تأديب النفس؟

الجواب: لا، هناك اثنتان قبلها وثلاث بعدها، كما سيأتي:

درجات المرابطة:

لما علم أرباب البصائر أنه لا ينجيهم من العذاب إلا طاعة الله، وقد أمرهم الله بالصبر والمرابطة فقال: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا**﴾ [آل عمران: ٢٠٠]، فرابطـــوا أنفســـهم أولاً بالمشارطة، ثم بالمراقبة، ثم بالمحاسبة، ثم بالمعاقبـــة، ثم بالمجاهـــدة، ثم بالمعاتبة. فكانت فهم في المرابطة ست مقامات، وأصلها المحاســـبة، ولكن كل حساب يكون بعد مشارطة ومراقبـــة، ويتبعـــه عنـــد الخسران المعاتبة والمعاقبة.

المقام الأول: المشارطة:

اعلم أن التاجر كما يستعين بشريكه في التجارة طلبًا للـــربح، ويشارطه ويحاسبه، كذلك العقل هو التاجر في طريق الآخرة، وإنما مطلبه وربحه تزكية النفس؛ لأن بذلك فلاحها، قال تعـــالى: ﴿**قَـــدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا**﴾ [الشـــمس: ٩ — ١٠]. وفلاحها إنما يكون بالأعمال الصالحة، فالعقل يحتـــاج أن يشـــترط شروطًا على النفس ويجزم عليها، ثم لا يغفل عن مراقبتها لحظة، فإنه لو أهملها لم يرَ منها إلا الخيانة، ثم بعد الفراغ ينبغي أن يحاســـبها، فإن هذه تجارة ربحها الفردوس الأعلى، فتدقيق الحساب مع النفس أهم كثيرًا من تدقيقه في أرباح الدنيا.

فإن كل نفس من أنفاس العمر جوهرة نفيسة لا عوض لهـــا، يمكن أن يشترى بها كنز من الكنوز لا يتناهى نعيمه.

فإذا أصبح العبد وفرغ من فريضة الصبح ينبغي أن يفرغ قلبه ساعة لمشارطة النفس، فيقول لها: ما لي بضاعة إلا العمـــر، وهـــذا اليوم الجديد قد أمهلني الله فيه، ولو توفاني لكنت أتنمى أن يرجعني

إلى الدنيا يومًا واحدًا حتى أعمل فيه صالحًا، فاحسبي أنــك قــد توفيت، ثم قد رددت، فإياك ثم إياك أن تضيعي هذا اليوم.

وقد قال بعضهم: هب أن المسيء قد عفي عنه، أليس قد فاته ثواب المحسنين؟ أشار به إلى الغبن والحسرة، قــال تعــالى: ﴿يَــوْمَ يَجْمَعُكُمْ لِيَوْمِ الْجَمْعِ ذَلِكَ يَوْمُ التَّغَــابُنِ ....﴾ [التغــابن: ٩]، فهذه بوصية لنفسه في أوقاته.

لذا ينبغي أن يتقدم إلى كل عضو بوصية تليق به، ولا يســما العين فيحفظها عن النظر إلى ما لا يحل النظر إليه، أو إلى مسلم بعين الاحتقار، ويشغلها بما فيه ربحها، وهو النظر إلى ما خلقت له مــن عجائب صنع الله تعالى بعين الاعتبار، والنظر إلى أعمــال الخــير للاقتداء، والنظر في الكتاب الله تعــالى، وســنة رســول الله ﷺ، ومطالعة الكتب النافعة.

كذلك يوصي اللسان بأن ينشغل بما خلق له، مــن الــذكر والتذكير، وتكرار العلم والتعليم، وإرشاد عباد الله تعالى إلى طريق الله، وإصلاح ذات البين، إلى غي ذلك من الخير. وعليه أن يشترط على نفسه إن خالفت شيئًا من ذلك أن يعاقبها.

ثم يستأنف وصيتها في وظائف العبادات التي تتكرر في اليــوم والليلة، وأن يستكثر من النوافل، وهذه شروط يفتقر إليها كل يوم إلى أن تتعود النفس ذلك، فيستغني عن المشارطة.

وعليه أن يشترط على نفسه الاستقامة فيما يمر به، ويحــذرها مغبة الإهمال، فإن النفس بالطبع متمردة عن الطاعــات، ولكــن الوعظ يؤثر فيها، قال تعالى: ﴿وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُــؤْمِنِينَ﴾ [الذاريات: ٥٥]، فهذه محاسبة قبل العمل، أمــا قولــه تعــالى:

﴿وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ﴾ [الذاريات: ٥٥]، فهذه للمستقبل.

المقام الثاني: المراقبة:

أن يلزم المسلم نفسه بمراقبة الله تعالى في كل لحظة حتى يتم لها اليقين بأن الله مطلع عليها، وبذلك تصبح شاعرة بالأنس في ذكره، واجدة الراحة في طاعته، معرضة عما سواه، وهذا معـــنى إســـلام الوجه في قوله تعالى: **﴿وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُـــوَ مُحْسِنٌ﴾** [النساء: ١٢٥]، وهو عين ما دعا إليه الله تعالى في قوله: **﴿إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾** [النساء: ١]، وقوله ﷺ: «**أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك**» [رواه البخاري ومسلم].

وهو نفس ما درج عليه السابقون الأولون من السلف الصالح؛ إذ أخذوا به أنفسهم حتى تم لهم اليقين، وها هي ذي آثارهم تشهد لهم:

١- قيل للجنيد رحمه الله: بِمَ يستعان على غض البصر؟ قال: بعلمك أن نظر الله إليك أسبق إلى ما تنظره.

٢- قال ابن المبارك لرجل: راقب الله يا فلان، فسأله الرجـــل عن المراقبة، فقال له: كن أبدًا كأنك ترى الله عز وجل.

وأنشد بعضهم:

إذا ما خلوت الدهر يومًا فلا
خلوت ولكن قل: عليَّ رقيب
ولا تحسبن الله يغفـــل ســـاعة
ولا أن ما تخفي عليـــه يغيـــب

ألم ترَ أن اليوم أسرع ذاهب

وأن غدًا للناظرين قريب

لذا ينبغي أن يراقب الإنسان نفسه في الطاعة، فإن كان لله أمضاه، وإلا تركه وهذا هو الإخلاص، ومراقبته في المعصية بالتوبة والندم والإقلاع، ومراقبته في المباح تكون بالشكر على النعم وبالصبر على البلايا.

وقال وهب بن منبه في حكمة آل داود: حق على العاقل أن لا يشغل عن أربع ساعات:

ساعة يناجي فيها ربه، وساعة يحاسب فيها نفسه، وساعة يخلو فيها مع إخوانه الذين يخبرونه بعيوبه، وساعة يخلي بين نفسه وبين لذاتها فيما يحل، فإن هذه الساعة عون على تلك الساعات، وهذه الساعة لا ينبغي أن تخلو من الذكر والفكر، لأن الطعام الذي يتناوله، فيه من العجائب ما لو تفكر فيه كان أفضل من كثير من أعمال الجوارح.

المقام الثالث: المحاسبة:

قال تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ﴾** [الحشر: ١٨]، قال ابن كثير رحمه الله في تفسيره: أي: حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وانظروا ماذا ادخرتم لأنفسكم من الأعمال الصالحة ليوم معادكم، وعرضكم على ربكم.

وهذه الآية تدل على وجوب محاسبة النفس، لأن الله يقول فيها: لينظر أحدكم ما قدم ليوم القيامة من الأعمال: أمن الصالحات التي تنجيه، أم من السيئات التي توبقه؟

قال قتادة: «مازال ربكم يقرب الساعة حتى جعلها كغد».

والمقصود: أن صلاح القلب بمحاســبة الــنفس، وفســاده، بإهمالها.

لذا نجد أن المؤمن أسير في الدنيا، يسعى في فكاك رقبتــه، لا يأمن شيئًا حتى يلقى الله عز وجل، يعلم أنه مأخوذ عليه في سمعــه، وفي بصره، وفي لسانه، وفي جوارحه.

لذا قال الحسن: «لا تلقى المؤمن إلا يحاسب نفســه: مــاذا أردت تعملين؟ وماذا أردت تأكلين؟ وماذا أردت تشربين، والفاجر يمضي قدمًا لا يحاسب نفسه».

وقال قتادة في قوله تعالى: **﴿وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا﴾** [الكهف: ٢٨] أضاع نفسه، ومع ذلك تراه حافظًا لماله مضيعًا لدينه. لذا قيل: من ملك نفسه عز، ومن ملكته نفسه ذل.

وقال الحسن: «إن العبد لا يزال بخير ما كان له واعظ من نفســه، وكانت المحاسبة من همته». وقال ميمون بن مهران: «لا يكون العبد تقيًا حتى يكون لنفسه أشد محاسبة من الشريك لشريكه، ولهذا قيل: الــنفس كالشريك الخوان، إن لم تحاسبه ذهب بمالك».

لذا اعلمي أن العبد كما ينبغي أن يكون لــه وقــت في أول النهار يشارط فيه نفسه، كذلك ينبغي أن يكون له ساعة يطالــب فيها نفسه في آخر النهار ويحاسبها، كما يفعل التجار في الدنيا مع الشركاء في آخر كل سنة أو شهر أو يوم.

ومعنى المحاسبة أن ينظــر في رأس المــال، وفي الــربح، وفي الخسران، لتتبين له الزيادة من النقصان، فــرأس المــال في دينــه الفرائض، وربحه النوافل، وخسرانه المعاصي. فحق علــى الحــازم المؤمن بالله واليوم الآخر أن لا يغفل عن محاسبة نفسه، والتضــييق

عليها في حركاتها وسكناتها وخطراتها وخطواتها؛ لأن إهمال النفس خسران عظيم، وإنما يظهر له حقيقة هذا الخسران يـــوم التغـــابن، وهذه حال أهل الغرور: يغمض عينيه عن العواقب، ويتكل علـــى العفو، فيسهل عليه مواقعة الذنوب. لذا كان عمر رضي الله عنه إذا جن عليه الليل يضرب قدميه بالدرة «عصًا» ويقول لنفسه: مـــاذا عملت اليوم؟ وأبو طلحة رضي الله عنه لما شغلته حديقته عن صلاته خرج منها صدقة لله تعالى.

وحكي عن الخنف بن قيس أنه كان يجيء إلى المصباح فيضع إصبعه فيه حتى يحسن بالنار، ثم يقول لنفسه: يا حنيف ما حملـــك على ما صنعت يوم كذا؟ ما حملت على ما صنعت يوم كذا؟

هكذا كان الصالحون من هذه الأمة يحاسبون أنفسهم علـــى تفريطها، ويلومونها على تقصيرها، يلزمونها التقوى، وينهونها عـــن الهوى عملاً بقوله تعالى: **﴿أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَـــنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِـــيَ الْمَـــأْوَى﴾** [النازعـــات: ٤٠ – ٤١]، فالمؤمنون قوم أوقفهم القرآن فكان لهم قائدًا وحال بينـــهم وبـــين هلكتهم، فعلى العبد أن يحاسب نفسه كلما أحس بالنقصان، ويعينه على ذلك معرفته أنه كلما اجتهد فيها اليوم استراح منـــها غـــدًا، ويعينه عليها أيضًا معرفته أن ربح هذه التجارة سكنى الفـــردوس، والنظر إلى وجه الكريم سبحانه.

المقام الرابع: معاقبة النفس على تقصيرها:

مهما حاسب نفسه، فلم تسلم عن مقارفه معصية، فلا ينبغي أن يهملها؛ بل ينبغي أن يعاقبها عقوبة مباح كما يعاقـــب أهلـــه وولده، هكذا كانت عادة سالكي طريق الآخرة.

وقال بعضهم: دعوت نفسي إلى الله، فأبت عليَّ واستصعبت، فتركتها ومضيت إلى الله. وقال آخر: أول وصال العبد للحق هجرانه لنفسه.

المقام الخامس: المجاهدة:

وهي أن يعلم المسلم أن أعدى أعدائه إليه هو نفسه، وأنها بطبعها ميالة إلى الشر، تحب الراحة، وتنجرف مع الهوى.

لذا على المسلم أن يعلن عليها الحرب فإذا أحبت الراحة أتعبها، وإذا رغبت في الشهوة حرمها، وإذا قصرت في طاعة عاقبها ولامها، ثم ألزمها بفعل ما قصرت فيه، يأخذها بهذا التأديب حتى تطمئن وتطهر وتطيب، وتلك غاية المجاهدة، قال تعالى: ﴿**وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا**﴾ [العنكبوت: ٦٩]، وقال ﷺ: «**خير الناس من طال عمره، وحسن عمله**» [رواه الترمذي]. وقد يشق عليك مجاهدة نفسك، ولكن المجاهد طريق أكيد لعلو النفس وشرفها، وقد يطول بك الأمر فاصبري، لذا قال ابن المبارك: إن الصالحين كانت أنفسهم تواتيهم على الخير عفوًا، وإن أنفسنا لا تواتينا إلا كرهًا. وقال عمر بن عبد العزيز: أفضل الأعمال ما أكرهت عليه النفوس، وسبيلك في ذلك أن تسمعها أخبار المجتهدين.

فهذا علي رضي الله عنه يتحدث عن أصحاب رسول الله ﷺ فيقول: «**والله لقد رأيت أصحاب محمد ﷺ وما أرى شيئًا يشبههم، كانوا يصبحون شعثًا غبرًا صفرًا قد باتوا سجدًا وقيامًا، يتلون كتاب الله يراوحون بين أقدامهم وجباههم، وكانوا إذا**

ذكر الله مادوا كما يميد الشجر في يوم الريح، وهملت أعينـــهم حتى تبل ثيابهم».

وقال أبو الدرداء رضي الله عنه: لولا ثلاث ما أحببت العيش يومًا واحدًا: الظمأ لله بالهواجر، والسجود له في جـــوف الليـــل، ومجالسة أقوام ينتقون أطاييب الكلام كما ينتقى أطاييب التمر.

وكان أحدهم يقوم حتى تتورم قدماه من طول القيام، ويبلـــغ من الاجتهاد مبلغًا لو قيل له: القيامة غدًا ما وجد مزيدًا.

ومن أنفع أسباب العلاج: أن تطلب صحبة عبدٍ من عباد الله مجتهد في العبادة، فتلاحظ أقواله وتقتدي به.

إلا أن هذا العلاج قد فقد في هذا الزمان فقل من يجتهـــد في العبادة اجتهاد الأولين، فهنا ينبغي أن يعـــدل مـــن المشـــاهدة إلى السماع.

وإياك أن تنظر إلى أهل عصرك، فإنك إن تطع أكثر مـــن في الأرض يضلوك عن سبيل الله.

وحكايات المجتهدين غير محصورة، وإن أردت مزيدًا فعليـــك بالمواظبة على مطالعة كتاب «حلية الأولياء»، وبـــالوقوف عليـــه يستبين لك بعدك وبعد أهل زمانك فتذكر أن الكفار لم يهلكوا إلا بموافقتهم لأهل زمانهم، حيث قالوا: **﴿إِنَّا وَجَدْنَا آَبَاءَنَا عَلَى أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَى آَثَارِهِمْ مُهْتَدُونَ﴾** [الزخرف: ٢٣].

المقام السادس: معاتبة النفس وتوبيخها:

اعلم أن لازمتها بالتوبيخ والمعاتبة كانت نفسك هي الـــنفس اللوامة، ورجوت أن تصير النفس المطمئنة. كان أحـــد الســـلف يخاصم نفسه في المسجد، يقول: اجلسي، أين تريدين؟ أين تذهبين؟

أتخرجين إلى أحسن من هذا المسجد، انظري إلى ما فيه، تريدين أن تبصري دار فلان ودار فلان؟! فلا تغفلن ساعة عن معاتبتها فتقول لها: «يا نفس ما أعظم جهلك».

أما تعرفين ما بين يديك من الجنة والنار؟ أما تعلمين أن الموت يأتي بغتة؟ فإن لم يكن الموت فجأة، فيكون المرض فجأة، فمالك لا تستعدين للموت؟! أما تتدبرين قوله تعالى: ﴿**اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُعْرِضُونَ * مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ ذِكْرٍ مِنْ رَبِّهِمْ مُحْدَثٍ إِلَّا اسْتَمَعُوهُ وَهُمْ يَلْعَبُونَ * لَاهِيَةً قُلُوبُهُمْ**﴾ [الأنبياء: ١ – ٣]، ويحك يا نفس؛ إن كانت جرأتك على معصية الله مع علمك باطلاعه عليك، فما أقل حياءك! أفتظنين أنك تطيقين عذابه؟! هيهات هيهات! جربي نفسك! فاحتبسي ساعة في الشمس ليتبين قدر طاعتك. أم تغترين بكرم الله؟ فما لك لا تعولين على كرم الله تعالى في مهمات دنياك؟!

ويحك يا نفس! ما أعجب دواعيك الباطلة! فقد تكفل الله لك بأمر الدنيا خاصة، وصرفك عن السعي فيها فكذبته بأفعالك، وأصبحت تتكالبين على طلبها، ووكل أمر الآخرة إلى سعيك فأعرضت عنها إعراض المغرور.

فما لك تسوفين العمل، أفتنتظرين يومًا يأتيك لا تعسر فيه مخالفة الشهوات؟ هذا يوم لم يخلقه الله قط، فلا تكون الجنة قط إلا محفوفة بالمكاره. كم تعدين نفسك وتقولين: غدًا غدًا؟

ولعلك تقولين: ما يمنعني عن الاستقامة إلا قلة صبري على الآلام والمشقات، إن كنت صادقة، فاطلبي التنعم بالشهوات الصافية، ولا مطمع في ذلك إلا في الجنة.

يا نفس، أما تستعدين للشتاء بقدر طول مدته؟ أفتظنين أن زمهرير جهنم أخف بردًا وأقصر مدة من زمهرير الشتاء؟ أفتظنين أن العبد ينجو منها بغير سعي؟ هيهات! كما لا يندفع برد الشتاء إلا بالجبة، فلا يندفع حر النار وبردها إلا بحصن التوحيد وخندق الطاعات.

ويحك يا نفس! ما أراك إلا ألفت الدنيا، فاحسبي أنك غافلة عن عقاب الله وثوابه، وعن أهوال القيامة وأحوالها، فما أنت مؤمنة بالموت المفرق بينك وبين محابك، ولذلك قال سيد البشر ﷺ: «**أتاني جبريل فقل لي: يا محمد، عش ما شئت، فإنك ميت، وأحبب من شئت، فإنك مفارقه** ...» الحديث [رواه الحاكم وحسنه الألباني].

أو ما تنظرين إلى الذين مضوا، كيف بنوا وعلوا، ثم ذهبوا وخلوا؟ أما ترينهم كيف يجمعون ما لا يأكلون، ويبنون ما لا يسكنون، ويؤملون مالا يدركون؟ يعمر الواحد دنياه وهو مرتحل عنها يقينًا، ويخرب آخرته وهو صائر إليها قطعًا!

ولعلك يا نفس أسكرك ميل القلوب لك، وسيأتي زمان لا يبقى ذكرك ولا ذكر من ذكرك، كما أتى على الذين كانوا من قبلك، ﴿**هَلْ تُحِسُّ مِنْهُمْ مِنْ أَحَدٍ أَوْ تَسْمَعُ لَهُمْ رِكْزًا**﴾ [مريم: ٩٨].

فمن ذا يصلي عنك بعد الموت، ومن ذا يصوم عنك بعد الموت؟!

أما تعلمين يا نفس أن الموت موعدك، والقبر بيتك، والتراب فراشك، والدود أنيسك، والفزع الأكبر بين يديك؟!

فتوهم نفسك بعريك وانفرادك، بخوفك وأحزانك، وازدحمت الأمم كلها حتى اكتملت عدة أهل الأرض مـــن إنســـها وجنـــها وشياطينها ووحوشها، تناثرت نجوم السماء، وطمســـت الشـــمس والقمر، وأظلمت الأرض، وانشقت السماء، والملائكة انحدروا إلى الأرض للعرض والسؤال، وأدنيت الشمس من رؤوس الخلائق، ولا ظل لأحد إلا ظل عرش رب العالمين، وسال العرق على الأبـــدان، يظل العباد في موقفهم هذا خمسين ألف سنة، وكل منهم يقـــول: «نفسي نفسي»، فذهب الخلائق ينادون أولي العزم ليشفعوا لهـــم، ولما يئسوا من شفاعتهم أتوا النبي ﷺ فسألوه الشفاعة، ثم قـــام إلى ربه واستأذن عليه فأذن له، وأجابه الله بتعجيل حســـابهم، وإيتـــاء العباد كتابهم، والحساب منه العسير ومنه اليسير، ومنه التكريم ومنه التوبيخ، إنه مشهد جليل عظيم، فنســـأل الله أن ينجينـــا بفضـــله وكرمه.

تفكري الآن فيما يحل بك من الفـــزع بفـــؤادك إذا رأيـــت الصراط ودقته، ثم وقع بصرك على جهنم من تحته، ثم قرع سمعـــك شهيق النار وتغيظها، وقد كلفت أن تمشي على الصراط مع ثقـــل ظهرك من الأوزار، المانعة لك من المشي على بساط الأرض، فكيف بك إذا وضعت عليه إحدى رجليك، والخلائق بين يديك يزلـــون، وتناولتهم زبانية النار بالخطاطيف والكلاليب، فيا له من منظر مـــا أفظعه!!

أسأل الله تعالى أن يجعلنا في اليوم مـــن الفـــائزين وأن يغفـــر ذنوبنا.

ويحك يا نفس تزينين ظاهرك للخلق، وتبارزين الله في الســـر بالعظائم، أهو أهون الناظرين عليك؟! أتأمرين الناس بالخير وأنت له ناسية!

وكيف تعجبين بعملك مع كثرة خطاياك.

أما تخافين إذا بلغت النفس منك التراقي، أن تبدو رسل ربك منحدرة إليك بسواد الألوان، وكلح الوجوه، وبشرى بالعـــذاب؟! فهل ينفعك حينئذٍ الندم، أو يقبل منك الحزن، أو يـــرحم منـــك البكاء؟!

والعجب كل العجب، أنك مع هذا تدعين البصيرة والفطنة، ومن فطنتك أنك تفرحين كل يوم بزيادة مالك، ولا تحزنين بنقصان عمرك! ويحك يا نفس، تعرضين عن الآخرة وهي مقبلـــة عليـــك، وتقبلين على الدنيا وهي معرضة عنك!

فاحذري أيتها النفس المسكينة يومًا إلى الله فيه على نفسه أن لا يترك عبدًا أمره في الدنيا ونهاه، حتى يسأله عن عملـــه دقيقـــه وجليله سره وعلانيته، فانظري يا نفس بأي بدن تقفين بين يـــدي الله، وبأي لسان تجيبين، وأعدي للسؤال جوابًا.

فإن كانت القساوة تمنعك عن قبول الموعظة، فاستعيني عليها بدوام التهجد والقيام، فإن لم تزل، فبالمواظبة على الصيام، فـــإن لم تزل، فبقلة المخالطة والكلام، فإن لم تزل، فبصلة الأرحام واللطف بالأيتام، فإن لم تزل، فاعلمي أنه قد تراكمت ظلمة الذنوب علـــى قلبك، فواظبي على الاستعانة بأرحم الراحمين، واشتكي إلى أكـــرم الأكرمين، لعله أن يرحم ضعفك ويغيثك، فـــإن مصـــيبتك قـــد عظمت، واخشعي في تضرعك، لأنه يرحم المتضرع الذليل، وجيب

دعوة المضطر، وقد أصبحت اليوم مضطرة وإلى رحمتـــه محتاجـــة، وقولي: يا أرحم الراحمين، يا حليم يا عظيم يا كريم، أنـــا المـــذنب المصر، هذا مقام الفقير الضعيف الهالك، فعجل إغـــاثتي وفرجـــي، وأذقني برد عفوك ومغفرتك، وارزقني قوة عظمتـــك، يـــا أرحـــم الرحمين.

وكان عبد الله البجلي كثير البكاء، يقول في بكائه: إلهي، أنا الذي كلما طال عمري زادت ذنوبي.

وقال أبو بكر الصديق رضي الله عنه: من مقت نفسه في ذات الله آمنه الله من مقته.

وكان بعضهم يقول: إذا ذكر الصالحون فأف لي وتف.



الخاتمة

كان الفضيل واقعًا بالذنوب، وابن أدهم مقتولاً بالكبر، والسبتي هالكًا بالملك، والجنيد من جيد الجند، فنفخ في صور المواعظ، فدبت أرواح الهدى في موتى الهوى، فانشقت عنهم قبور الغفلة، إنما سمع الفضيل آية، فذلت نفسه لها واستكانت، وهكذا البقية تابوا وأنابوا فقالوا: **﴿رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا﴾** [فصلت: ٣٠].

أخية، إذا هممت بخير فبادري، لئلا تغلبي، وإذا هممت بشر فسوفي هواك، ولعلك تغلبين.

قال أبو زيد: كنت اثنتي عشرة سنة حداد نفسي، وخمسين سنة مرآة قلبي، ولقد أحببت الله حتى أبغضت نفسي.

وقال: ما زلت أسوق نفسي إلى الله وهي تبكي، حتى سقتها وهي تضحك.

يا بعيدة عنهم .. يا من لست منهم، ألك نية في لحاقهم؟

إذًا اسمعي هذه الأبيات:

أنا العبد الذي كسب الذنوبا
وصدته الأماني أن يتوبا

أنا العبد الذي أضحى حزينًا
على زلاته قلقًا كئيبًا

أنا العبد المسيء عصيت سرًا
فما لي الآن لا أبدي النحيبا

أنا العبد المفرط ضاع عمري

فلم أرعَ الشـــبيبة والمشـــيبا

أنا العبد السقيم من الخطايـــا

وقد أقبلت ألـــتمس الطبيبـــا

أنا العبد المخلف عـــن أنـــاس

حووا من كل معروفٍ نصـــيبا

أنا الغدار كم عاهدت عهـــدًا

وكنت على الوفاء به كـــذوبًا

أنا المقطوع فارحمني وصـــلني

ويسر منك لي فرجًـــا قريبًـــا

أنا المضطر أرجو منك عفـــوًا

ومن يرجُ رضاك فلـــن يخيبـــا

فيا أسفي على عمـــر تقضـــى

ولم أكســـب بـــه إلا الـــذنوبا

وأحذر أن يعـــاجلني ممـــات

يحير هـــول مصـــرعه اللبيبـــا

ويا حزناه من حشري ونشري

بيوم يجعـــل الولـــدان شـــيبًا

تفطرت السماء به ومـــارت

وأصبحت الجبال بـــه كثيبـــا

إذا ما قمت حيرانًـــا ظميئًـــا

حسير الطرف عريانًـــا ســـليبا

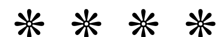
ويا خجلاه من قبح اكتســـابي
إذا ما أبدت الصحف العيوبـــا
وذلة موقفٍ وحساب عـــدل
أكون به على نفسي حســـيبا
ويا حذراه مـــن نـــار تلظـــى
إذا زفرت وأقلقـــت القلوبـــا
تكاد إذا بدت تنشـــق غيظًـــا
على من كان ظلامًـــا مريبـــا
فيا من مد في كسب الخطايـــا
خطـــاه أمـــا آن لأن تتوبـــا

آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

* * * *

المراجــع

١- إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان — ابن قيم الجوزية.
٢- تهذيب مدارج السالكين — ابن قيم الجوزية.
٣- تزكية النفوس — ابن القيم — ابن رجب — الغزالي.
٤- ذم الهوى — ابن الجوزي.
٥- مختصر منهاج القاصدين — المقدسي.
٦- منهاج المسلم — أبو بكر الجزائري.
٧- موسوعة — نضرة النعيم — في مكارم أخلاق الرسول الكريم ﷺ، إشراف صالح بن حميد، وعبد الرحمن بن ملوح.
٨- صلاح الأمة في علو الهمة — د. سيد العفاني.
٩- معالم في السلوك وتزكية النفوس — عبد العزيز العبد اللطيف.
١٠- سهم إبليس وقوسه — عبد الملك القاسم.
١١- صيد الخاطر — ابن الجوزي.



الفهرس

